

## Аржаан Уру

Аржаан находится на высоте более 1700 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

### Источник «Питьевой»

Формула Курлова:

$$M\ 0,21 \frac{CO_3\ 30\ Cl\ 27\ SO_4\ 25\ HCO_3\ 18}{Na\ 96\ Ca\ 3} H_2SiO_3\ 75\ T\ 10^\circ\ pH\ 10$$

Это холодный источник с температурой 10 °С, имеет запах и вкус сероводорода.

Состав гидрокарбонатно-сульфатно-хлоридно-карбонатный натриевый, вода очень слабоминерализованная, общая минерализация – 0,21 г/л, имеет щелочную реакцию (рН 10). Общая жесткость равна 0,11 мг-экв/л, т.е. вода очень мягкая.

По гидрогеохимической классификации относится к щелочным содовым водам.

Радон – 18 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

**Кремнекислота (H<sub>2</sub>SiO<sub>3</sub>) – 75 мг/л** (леч. норма – 50 мг/л и выше).

**Сероводород и сульфиды** – по предварительным данным суммарное содержание 0,6 мг/л.

Лечебными факторами являются кремнекислота, обладающая противовоспалительным действием и помогающая при болезнях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ и сахарном диабете, и сероводород (сульфиды), который активизирует ферментные системы, повышает энергетический ресурс клеток и тканей, усиливает регенеративные процессы, в т.ч. в хрящевых тканях, нормализует процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Таким образом, воду источника «Питьевой» аржаана Уру можно отнести к **кремнистым лечебно-столовым водам**, содержащим сероводород.

**Использование:** воды данного источника в народной практике используются для питьевых лечебных целей и для приготовления пищи.

**При питьевом использовании** сероводородные воды снижают желудочную секрецию, оказывают слабительное и желчегонное действие, имеют свойство воздействовать как антиоксиданты при поражении печени, эффективны при хронических профессиональных отравлениях тяжелыми металлами, т.е. обладают дезинтоксикационным действием.

**Рекомендации:** пить по 200 граммов 3 раза в день до еды.

Пить желательно небольшими глотками.

ООО «Лаборатория аржаанологии и туризма»,  
НИИ медико-социальных проблем и управления Республики Тыва